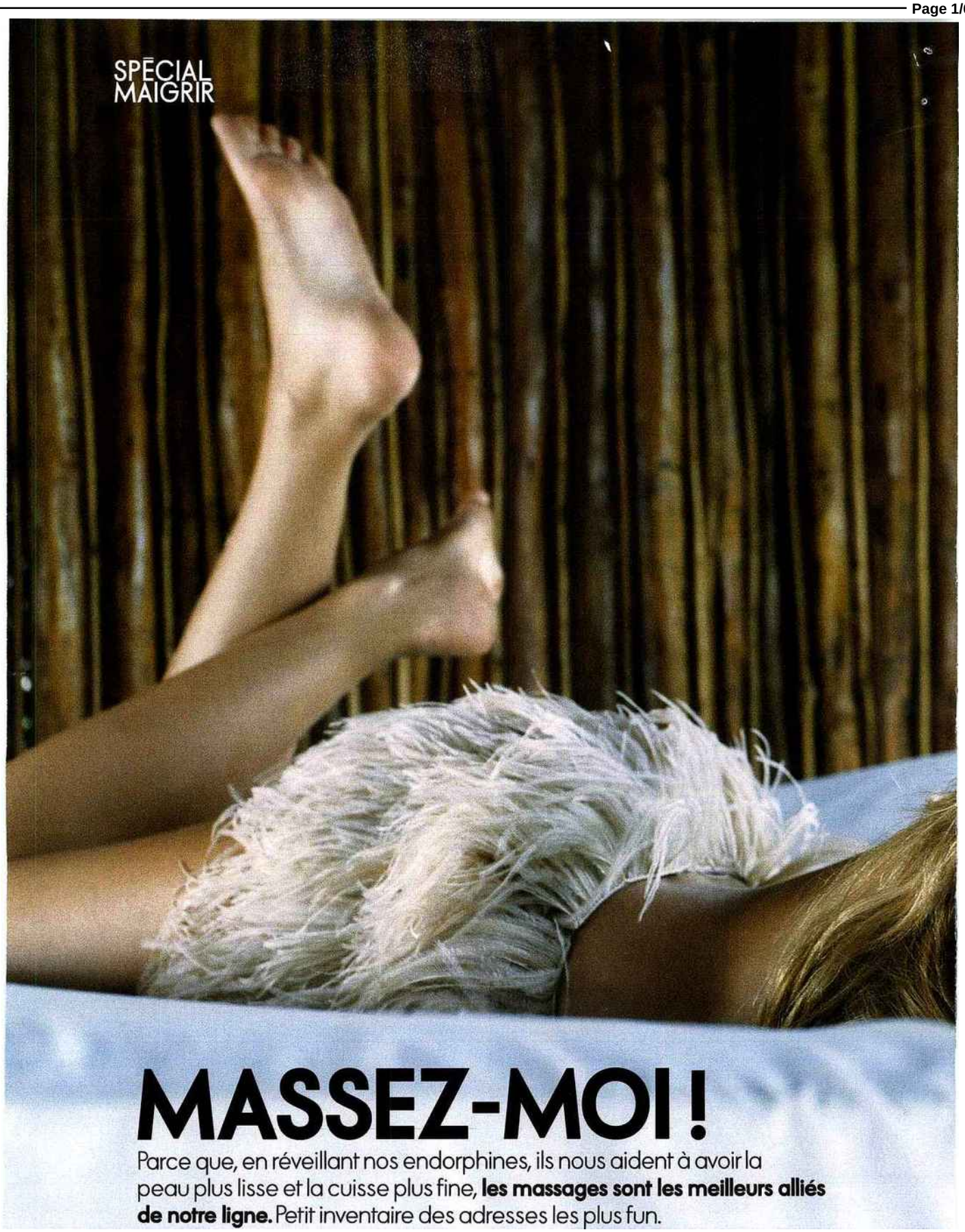
ELLE
149 RUE ANATOLE FRANCE
92534 LEVALLOIS PERRET CEDEX - 01 41 34 60 00

14 MARS 09
Hebdomadaire Paris
OJD : 345496

Surface approx. (cm²) : 3681



MASSEZ-MOI !

Parce que, en réveillant nos endorphines, ils nous aident à avoir la peau plus lisse et la cuisse plus fine, **les massages sont les meilleurs alliés de notre ligne.** Petit inventaire des adresses les plus fun.

ELLE
149 RUE ANATOLE FRANCE
92534 LEVALLOIS PERRET CEDEX - 01 41 34 60 00

14 MARS 09
Hebdomadaire Paris
OJD : 345496

Surface approx. (cm²) : 3681

Mise en beauté Clarins : Crème Masvelt, Huile Anti-Eau, Mascara Wonder Longueur Noir et Joli Rouge Rose Poupée. (Jupe en plumes Paule Ka.)

ELLE
149 RUE ANATOLE FRANCE
92534 LEVALLOIS PERRET CEDEX - 01 41 34 60 00

14 MARS 09
Hebdomadaire Paris
OJD : 345496

Surface approx. (cm²) : 3681

désinfiltrant

Le massage Aquasvelt & Liposvelt de l'Institut Esthederm. Séances de 60 minutes.

Ça se passe comment ?

Au premier rendez-vous, l'esthéticienne diagnostique le type de cellulite – aqueuse ou graisseuse – pour déterminer les produits à utiliser et les manœuvres à réaliser. Des mesures centimétriques sont prises au niveau des zones que l'on rêve de voir mincir (hanches, cuisses, genoux…). Le soin peut commencer. Après un gommage (qui, ô bonheur ! ne nécessite pas de passer sous la douche), le Sérum Anti-Eau (Aquasvelt) ou Anti-Gras (Liposvelt) est appliqué. Suit un massage – drainage et palper-rouler – de 30 minutes. Au final, un enveloppement, froid ou chaud selon le type de cellulite, joue sur la circulation et la pénétration des actifs minceur.

Qu'est-ce que ça fait ?

Le but est de perdre des centimètres mais, surtout, d'avoir la peau moins capitonnée. A la fin de la première séance, il est courant d'avoir déjà perdu quelques millimètres.

Le point fort

Le côté cure d'attaque. Et la prise en charge quasi globale qui donne vraiment envie de manger sainement et de se mettre au sport.

Le point faible

La qualité du massage dépend des mains de l'esthéticienne !

✘ 60 € la séance, 299 € le forfait de six.

Liste des instituts au 0 800 015 016.

À LA MACHINE !

Une autre façon de déloger ses capitons ? Leur offrir une cure de déstockage mécanique via une it machine qui a soufflé ses vingt bougies : le Cellu M6. La dernière génération se nomme Keymodule. Pourquoi on peut s'y fier ? Parce que des études ont été faites : la dernière en date, menée par le Pr Max Lafontan, à l'Inserm, prouve que ce traitement cutané favorise le déstockage des adipocytes. Aujourd'hui, le protocole s'est affiné : pour brûler les graisses libérées par le Lipomassage, la candidate au remodelage doit mobiliser certains muscles au cours de la séance. Par exemple : lever une jambe pendant 30 secondes, en résistance contre les sangles de la table de massage… Conséquence : des résultats visibles, en cas de rondeurs localisées et modestes, à partir de la sixième séance. Mais plus les rondeurs sont importantes, plus le traitement est long, c'est logique. La condition pour que ça marche vraiment : s'assurer que le kiné ou l'esthéticienne ait la bonne version de la machine et ait bien reçu la formation sur les rouleaux (le Roll'in cible les graisses, le Roll'up sculpte et le Roll'out raffermit). L.S.

✘ Environ 300 € la cure de six séances de 35 minutes, à raison de deux par semaine. Adresses au 0 800 803 806.

tonique

La Cérémonie Minceur, au spa Thémaé Séances de 1 h 30.

Ça se passe comment ?

Une fois choisie la bande-son (bruit des vagues, mélodies indiennes…), on s'allonge sur le dos et la praticienne commence le drainage-pétrissage-lissage de chaque jambe, puis du ventre. Les manœuvres sont toniques et renforcées, durant quelques minutes, par le passage d'une ventouse anticellulite. Le soin se poursuit par le pétrissage musclé de l'arrière des jambes, de la cheville jusqu'en haut de la cuisse, avec, là encore, les mains, la ventouse, puis des glissés manuels. Suit un enveloppement au thé vert et à la spiruline. Et, enfin, détente sous la couverture chauffante, avec un massage du cuir chevelu et des pieds.

Qu'est-ce que ça fait ?

La combinaison pétrissage manuel + ventouse + enveloppement active la microcirculation, comme en témoignent la rougeur de la peau et les petits picotements en fin de séance. A partir de la quatrième séance, on doit commencer à sentir sa peau plus tonique et moins grumeleuse.

Le point fort

La qualité du massage, puissant, mais que la praticienne adapte à la demande : cela doit bousculer les capitons, mais pas faire mal !

Le point faible

Pas de bilan préalable avec une pro pour parler de notre hygiène de vie ou de nos soucis de silhouette.

✘ 130 € la séance, 690 € le forfait de six. 20-22, rue Croix-des-Petits-Champs, Paris-1er. Tél. : 01 40 20 48 60.

ayurvédique

Le soin Udvartana, au spa Cinq Mondes. Séances de 60 minutes. Le protocole, mis au point avec le concours d'un médecin ayurvédique indien, s'inspire d'un rituel détoxifiant et drainant de Bengalore au gingembre et à l'Emblica officinalis, une plante du sud de l'Inde.

Ça se passe comment ?

Le soin débute par un enveloppement chauffant (jambes, hanches et ventre) à la farine de pois chiches, combiné, pendant que la température monte, à un pétrissage des bras. Suit une douche fraîche, puis 30 minutes de massage ciblé (intérieur des cuisses, hanches, fesses et ventre) avec la Crème Minceur Udvartana, un mix de manœuvres circulaires drainantes et de palper-rouler-glisser.

Qu'est-ce que ça fait ?

La jambe plus légère quand on est sujette à la rétention d'eau. Une peau plus lisse et raffermie. Et une grande détente à chaque fois.

Le point fort

Un bilan initial, qui permet à la praticienne de définir les zones à masser et le soin approprié : brésilien à la crème de café en cas de rondeurs localisées, Udvartana en cas de rétention d'eau. On peut aussi panacher les deux sur dix soins.

Le point faible

La partie massage du soin Udvartana est raccourcie par l'enveloppement et la douche.

✘ 96 € la séance, 480 € le forfait de cinq.

6, square de l'Opéra-Louis-Jouvet, Paris-9e.

Tél. : 01 42 66 00 60 et www.cinqmondes.com

ELLE
149 RUE ANATOLE FRANCE
92534 LEVALLOIS PERRET CEDEX - 01 41 34 60 00

14 MARS 09
Hebdomadaire Paris
OJD : 345496

Surface approx. (cm²) : 3681

cocoon

Le Massage Remodelant Minceur et Fermeté de Sisley, au spa Byblos de Saint-Tropez. Pendant 60 minutes, un mix de massages parfaitement maîtrisés, alliés aux crèmes minceur maison. Une cure à composer soi-même.

Ça se passe comment ?

Des exercices de respiration en profondeur, deux fortes pressions sur l'artère fémorale pour relancer la circulation sanguine, puis un massage du ventre selon une technique chinoise qui agit sur la digestion. Un prologue suivi par un long modelage de l'ensemble du corps, avec le concentré Minceur Celluli-Pro, personnalisé selon vos besoins grâce à des huiles essentielles.

Qu'est-ce que ça fait ?

L'enchaînement fluide de nombreuses techniques de massage, du palper-rouler au shiatsu, toutes drainantes et énergisantes, vous garde en alerte. On se sent « active », à l'écoute de soi, et pas en mode réception passive. Avec la sensation stimulante que le corps est sollicité en profondeur, comme réveillé.

Le point fort

L'expérience est pointue, novatrice, particulièrement intense. L'effet légèreté totale immédiat, particulièrement au niveau des jambes, on se sent pousser des ailes !

Le point faible

Dommage que ça ne se pratique qu'à Saint-Tropez !

✘ 140 € le massage. Hôtel Byblos, avenue Paul-Signac, 83990 Saint-Tropez. Tél. : 04 94 56 68 00 (ouverture en avril).

régressif

Le soin Courbes Exquises à l'Amande de L'Occitane. Un modelage complet de 60 minutes. Nourrissant et raffermissant, pour atteindre ses objectifs tout en douceur.

Ça se passe comment ?

Après le bain de pieds rituel, direction le lit de soin moelleux, sous la couette, pour être massée en profondeur des pieds à la nuque avec la gamme des soins raffermissants à l'amande. Et on insiste sur toutes nos zones « féminines » : ventre, cuisses, fesses…

Qu'est-ce que ça fait ?

Un double effet immédiat : détente totale, ambiance évasion sensorielle et effet énergisant. On sent que le massage va chercher loin, délasse les muscles, déstocke eau et cellulite, sans jamais être agressif ou douloureux.

Le point fort

L'odeur d'amande sucrée gentiment régressive, qui apaise instantanément, et la sensation de peau velours toute souple…

Le point faible

Pour les fans de la sensation palper-rouler, le soin semblera sans doute un peu trop cocoon… On peut alterner, par exemple, avec le Modelage Détoxifiant au Raisin.

✘ 80 € le soin, 450 € les six. 47, rue de Sèvres, Paris-6e. Tél. : 01 42 22 88 62 et www.loccitane.fr

LA NÉOTHALASSO, C'EST FUN

Fini le temps des cures toutes ternes, ambiance bain aux algues surveillé par un kiné austère accompagné d'un bouillon de légumes déprimant… Marie-Noëlle Veillet, directrice générale d'Alliance Pornic, et grande pionnière du renouveau en matière de thalasso, décrypte le concept minceur en thalassothérapie.

✘ « La thalasso est passée par toutes les modes, jusqu'à servir des sachets protéinés ! Désormais, on se concentre sur le goût, le bon, le bio, les bonnes associations d'aliments, avec une volonté de détoxination et de prise de bonnes habitudes. »

✘ « Avant, on bénéficiait d'un massage kiné tous les deux jours. Les massages sont maintenant quotidiens. On trouve des techniques venues du monde entier et des soins énergétiques en complément (shiatsu, réflexologie…). »

✘ « Enfin, les soins thalasso s'appuient sur les bienfaits de l'eau de mer, diurétique et anti-gonflette, ainsi que sur un environnement gorgé d'ions négatifs. Ça n'a pas changé, mais c'est irremplaçable pour la silhouette ! »

nos cures du moment

Bio-Détox : indispensable avant de maigrir, une nourriture et des soins bio.
(Alliance Pornic Thalassothérapie, tél. : 02 40 82 21 21.)

Amincissante Plus : une cuisine de chef qui revisite le light avec délectation. Des soins Cellu M6 et Thalgo sont inclus.
(Lucien Barrière La Baule, tél. : 02 40 11 48 47.)

Séjour Sport et Minceur : une équation idéale et très bien pensée, pour gagner une jolie silhouette et la garder.
(Thermes Marins de Saint-Malo, tél. : 02 99 40 75 00.)

Cap Minceur : un bon package, avec des massages aux huiles essentielles et des enveloppements à la spiruline efficaces.
(Hélianthal Thalasso & Spa, 64500 Saint-Jean-de-Luz, tél. : 05 59 51 51 30.)

C.P.

asiatique

Le soin Cellulite Control de l'Institut Lancôme. Un pur massage de 60 minutes, qui promet une peau plus lisse et une perte de centimètres.

Ça se passe comment ?

On commence en douceur avec une application, sur les jambes et les fesses, d'huiles essentielles d'orange, de carotte et de coriandre. Puis vient le travail en profondeur sur les cellules adipeuses, avec le sérum anticellulite maison. Thibaut n'y va pas de main morte lorsqu'il cible les amas de graisse, en alternant palper-rouler et techniques de shiatsu. Heureusement, on termine par un massage drainant global (jambes et ventre) et un pétrissage relaxant du dos et du cou.

Qu'est-ce que ça fait ?

Grâce à un cocktail de techniques asiatiques, en plus du simple palper-rouler, on sent la circulation s'activer et on ressort non seulement plus lisse, mais aussi plus légère.

Le point fort

La poigne de Thibaut, expert en massages asiatiques. Le chic de la cabine cocon toute blanche et le cocktail pamplemousse-gingembre offert après le massage. Exquis !

Le point faible

Le travail des cellules adipeuses est un moment pas très agréable à passer. Mais on sent l'efficacité du geste, ça console.

✘ 145 € le soin, 790 € les six. 29, rue du Faubourg-Saint-Honoré, Paris-8e. Tél. : 01 42 65 30 74.

ELLE
149 RUE ANATOLE FRANCE
92534 LEVALLOIS PERRET CEDEX - 01 41 34 60 00

14 MARS 09
Hebdomadaire Paris
OJD : 345496

Surface approx. (cm²) : 3681

HUIT MASSAGES SUR MESURE

super drainant

Le Tonific Minceur Anti-Eau du spa Nuxe. 1 h 30 de massage et de pressothérapie.

Ça se passe comment ?

Pendant 50 minutes, l'esthéticienne masse doucement l'abdomen, puis chaque jambe, pour libérer la chaîne ganglionnaire et drainer les toxines. Pressions, pompages, lissages transversaux… Tout le bas du corps est mobilisé et malaxé en position dorsale puis ventrale. Ensuite, on enfile des bottes de pressothérapie et on somnole pendant 30 minutes.

Qu'est-ce que ça fait ?

On ressent une profonde détente et, dès qu'on se relève, une sensation de légèreté, qui se traduit rapidement par un flottement au niveau du jean !

Le point fort

Un protocole superpro, bien pensé et très ciblé, vraiment utile pour celles qui ont les jambes gonflées.

Le point faible

Il ne faut pas s'attendre à un massage musclé.

✘ 135 € la séance, 640 € les cinq. Spa Nuxe Hotel Square, 1, rue de Boulainvilliers, Paris-16e. Tél. : 01 46 47 24 30. Autres adresses sur www.nuxe.com

nirvanesque

Le Programme Minceur Haute Définition, de Clarins. Un package de dix massages de 60 minutes, à programmer une fois par semaine, avec contrôle du poids et des mensurations.

Ça se passe comment ?

Entre les mains d'une esthéticienne aux petits soins, on s'allonge sur un lit chauffant et on se laisse pétrir, malaxer, lisser pendant 60 minutes… Les manœuvres sont très relaxantes, la devise de la maison est d'offrir un maximum de détente avant tout. La peau déguste avec gourmandise toutes les textures possibles d'un soin minceur : huile, crème, gel ou sérum !

Qu'est-ce que ça fait ?

Une peau de satin. Gorgée de ce qui se fait de mieux pour la drainer, amincir et raffermir.

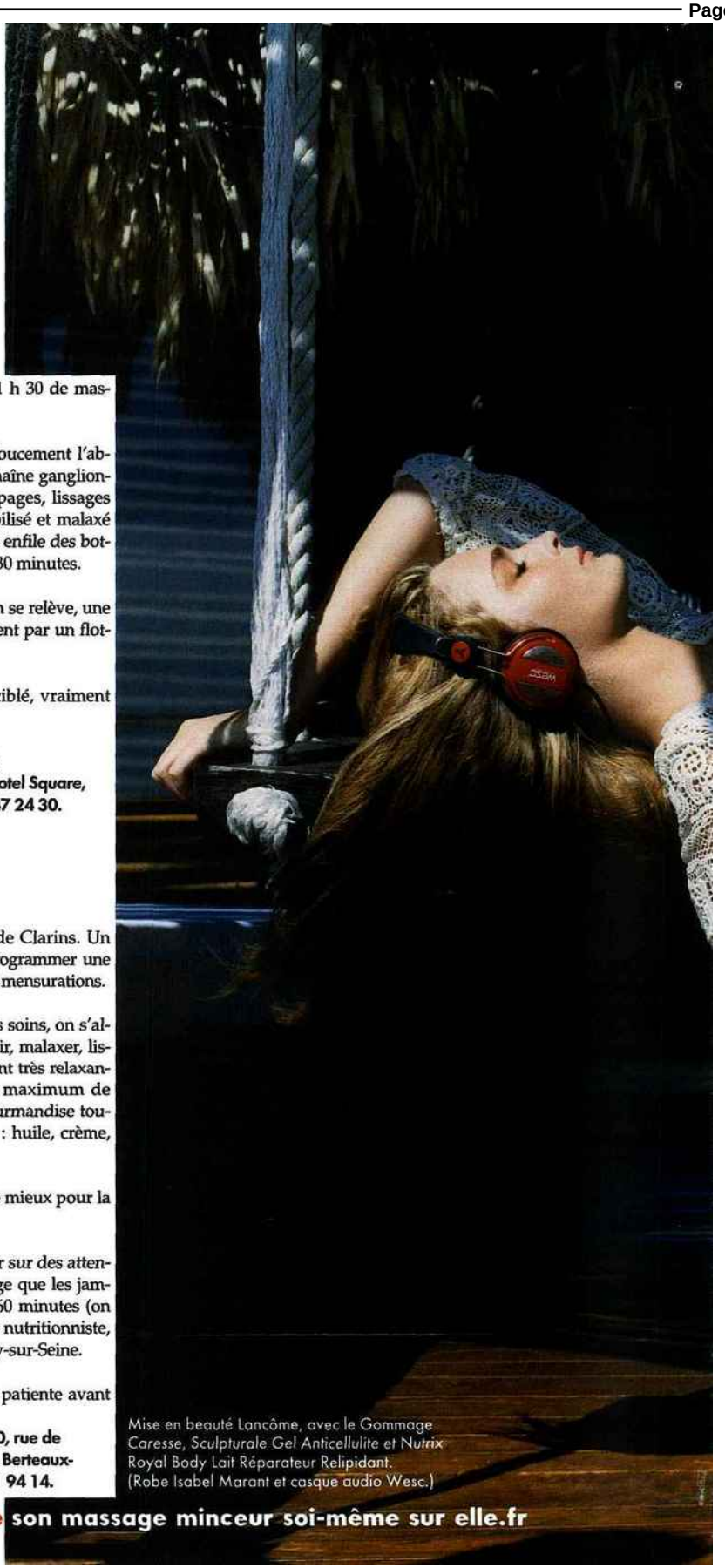
Le point fort

Un bilan préalable, qui permet aussi d'insister sur des attentes spécifiques (les bras et le ventre davantage que les jambes, par exemple). Et trois consultations de 60 minutes (on prend vraiment son temps) avec un médecin nutritionniste, qui sont prévues à l'institut Clarins de Neuilly-sur-Seine.

Le point faible

Il faut investir dans une cure et être un peu patiente avant de voir les centimètres s'envoler.

✘ 885 € les dix soins + les trois consultations. 10, rue de Babylone, Paris-7e. Tél. : 01 45 44 06 19. 4, rue Berteaux-Dumas, 92200 Neuilly-sur-Seine. Tél. : 01 46 41 94 14.



Mise en beauté Lancôme, avec le Gommage *Caresse, Sculpturale Gel Anticellulite et Nutrix Royal Body Lait Réparateur Relipidant.* (Robe Isabel Marant et casque audio Wesc.)

➥ **Mode d'emploi pour faire son massage minceur soi-même sur elle.fr**

ELLE
149 RUE ANATOLE FRANCE
92534 LEVALLOIS PERRET CEDEX - 01 41 34 60 00

14 MARS 09
Hebdomadaire Paris
OJD : 345496

Surface approx. (cm²) : 3681